Zen Nippon Kendo Renmei Jodo

De karakteristieken van jodo

De vastgelegde afmetingen

Jodo is een krijgskunst die de jo als wapen gebruikt, de afmetingen zijn als volgt vastgelegd
Lengte : 128 cm
Diameter : 2,4 cm

Men spreekt van:
de tip of de punt van de jo = wanneer de jo verticaal is, is de bovenkant de tip of de punt
de staart van de jo = wanneer de jo verticaal is, is de onderkant de staart.

Hoe jodo trainen en gebruiken

In jodo wordt de aanval niet als hoofdbestanddeel gezien. Het hoofdkenmerk is de toepassing van ontwijken en controle. Vandaar dat men kan aannemen wat in een oud gezegde naar voren wordt gebracht: zonder verwonden de mens disciplineren en trainen.
Vele kata in jodo vertrekken dan ook vanuit go-no-sen.
(Go-no-sen: de aanval onderscheppen wanneer deze vertrokken is, maar wanneer deze het doel nog niet heeft bereikt.)

Wat zal men bereiken met jodotraining

Jodo richt zich in de 1e plaats op de cultivatie van de geest en het disciplineren van het lichaam. Jodo is zeker geen discipline alleen voor handen en voeten, maar de jodotechnieken hebben de mogelijkheid om de mentale kracht te verhogen en alzo een sterke geestelijke ontwikkeling te krijgen.
De resultaten van de jodotraining kan men in 5 punten weergeven:

1. Etiquette, betrouwbaarheid, eerlijkheid en bescheidenheid worden gecultiveerd.
2. Het lichaam wordt gesterkt en gedisciplineerd. .
3. Lichaamshouding verbetert drastisch.
4. Beoordelingsvermogen beslissingsvaardigheid en zelfvertrouwen verbetert.
5. Het vermogen om met anderen te communiceren verbetert, en de mogelijkheden tot coöperatie met medemensen verhoogt.

Reiho

Reiho is de manier hoe men respect vertoont op een formele manier. Dit kan gebeuren ten opzichte van de plaats waar men zal oefenen, of tegenover de leraar en/of de medebeoefenaars. De relatie tussen sensei (leraar), sempai (oudste leerling) en kohai (zij die het laatst er bij zijn gekomen) is voor westerlingen een moeilijk te accepteren begrip.

Zarei (zittende groet)

Zarei voert men uit in de dojo in het geval van een demonstratie. Zarei doet men vanuit seiza (op beide knieën zitten waarbij het lichaam rechtop wordt gehouden).

Shi (dachi) - de persoon met de jo

De jo wordt naast het lichaam op de grond gelegd op 1 vuist afstand, het midden van de jo is naast het midden van het lichaam (langs de zijkant bekeken).

Uchi(dachi) – de persoon met de tachi (zwaard)

De tachi wordt naast het lichaam op de grond gelegd, de tsuba (stootplaat) op de lijn van de knieschijf. Men plaatst op een niet gehaaste manier de linker - en vervolgens de rechterhand voor de knieën op de grond. De handen worden geplaatst in de vorm van het Japanse karakter voor het cijfer 8 (/ \ ), vervolgens buigt men met het bovenlichaam naar voren Na de groet keert men op een rustige manier terug in rechtop zittende positie.

Ritsurei (staande groet)

Ritsurei vertrekt vanuit een natuurlijke houding en eindigt in een natuurlijke houding. Buig ongeveer 15 graden met de bovenromp naar voren, de ogen niet neerwaarts naar de voeten, maar wel lichtjes voorwaarts kijkend.
Shidachi neemt de teijo houding aan, uchidachi neemt de sageto houding aan. (teijo en sageto zie verder).

De houdingen in ZNKR Seitei Jodo

Shizentai

In alle budo heeft men één of andere versie van shinzentai of natuurlijke houding. Belangrijk om te weten is dan shizentai een houding is waarbij het lichaam zich op een natuurlijke manier staat, zit of ligt. Of de voeten nu tegen elkaar staan, op schouderbreedte of ver uiteen, belangrijk is dat het lichaam op een ontspannen manier in houding wordt gehouden.

Ritsujo (staande jo)

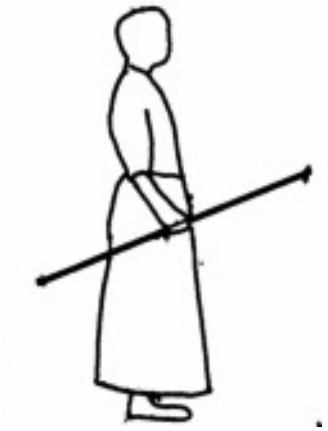
Deze houding gebruikt men als men bijvoorbeeld naar een uitleg luistert, en is een tamelijk relaxe houding.
Sta in shizentai（natuurlijke houding）, voeten bijeen, laat de linkerarm rustig langs de linkerzijde hangen, de linkerpols tegen de onderkant van de linkerheup. De rechterhand heeft de jo lichtjes vast, ongeveer in het midden. De staart van de jo rust op de grond, ongeveer 5 cm van de rechter kleine teen. De jo is verticaal.

Teijo (in de hand gehouden jo)

In shizentai, het midden van de jo in de rechterhand, de tip van de jo naar beneden wijzend, de staart van de jo tegen de achterkant van de rechterschouder, de duim van de rechterhand aan de onderkant van de rechterheup

Jo no kamae kata (de houdingen in jodo tijdens training)

Tsune no kamae (gewone houding)



In shizentai, de jo vasthoudend met de rechterhand in het midden. De rechterhand is tegen de onderkant van de rechterheup. De tip van de jo is op navelhoogte.

Honte no kamae (normale greep houding)

Migi honte no kamae (rechter normale greep houding)

Vanuit tsune no kamae breng rechterhand en rechtervoet naar voren, grijp met de linkerhand de staart van de jo vast, de rechterhand schuift tot ongeveer ¼ in de richting van de staart. De tip van de jo wordt op ooghoogte van de tegenstander gehouden. Vergeet vooral niet shizentai aan te nemen.
Om terug te keren naar tsune no kamae schuift men de rechterhand naar het midden van de jo, men lost de linkerhand en schuift de linkervoet naast de rechtervoet. Men neemt tsune no kamae aan. Keer terug tot de originele positie door eerst de linkervoet naar achter te zetten en vervolgens de rechtervoet.

Hidari honte no kamae (linker normale greep houding)

Gelijktijdig met het naar voren zetten van de linkervoet neemt men met de linkerhand de staart van de jo vast. De rechterhand schuift op naar ¼ van de staart van de jo. Men neemt de linker shizentai aan en de jo tip is op ooghoogte van de tegenstander.
Om terug te keren glijdt men de rechterhand terug naar het midden, los de linkerhand, trek de rechtervoet bij de linkervoet. Neem de tsune no kamae aan. Keer terug naar de originele positie.

Gyakute no kamae (tegengestelde greep houding)

Migi gyakute no kamae (rechter tegengestelde greep houding)

Vanuit tsune no kamae neem jo tip vast met gyakute（tegengestelde greep）, stap tegelijkertijd naar voren met rechtervoet zonder de greep van de rechterhand te veranderen. Breng de staart van de jo omhoog en breng deze vervolgens naar voren. Schuif de rechterhand naar de 1/4 positie. De jo tip（voorheen：de staart）houdt men op de ooghoogte van de tegenstander. Neem nu rechter shizentai houding aan.
Om terug te keren neem het midden van de jo vast met honte greep, gebruik verder de procedure van honte no kamae.

Hidari gyakute no kamae (linker tegengestelde greep houding)

Vanuit migi gyakute no kamae, schuif rechterhand naar tip, zet linkervoet naar voren en draai jo langs achter naar boven en dan naar voren. Schuif linkerhand naar 1/4 positie. Neem linker shizentai positie aan.
Terugkeren gebeurt door de linkerhand in honte greep te plaatsen en vervolgens de procedure van honte no kamae toe te passen.

Hiki otoshi no kamae

Migi hiki otoshi no kamae

Vanuit tsune no kamae breng linkervoet 2 voetlengtes naar voren en neem tegelijkertijd met linkerhand in gyakute de jo tip vast, zet vervolgens de linkerduim lichtjes tegen de linkertepel, neem linker hanmi（=houding waarbij men 90° gedraaid）houding aan, verander de greep van de rechterhand zodat men de jo langs onder vast heeft.
Om terug te keren verander de greep van de rechterhand, breng de linkerhand omlaag. Schuif de rechtervoer naar voren naast de linkervoet. Neem tsune no kamae aan. Keer terug naar de originele positie.

Hidari hiki otoshi no kamae

Vanuit migi honte no kamae, los de linkerduim en neem de jo vast met de handpalm en trek de jo naar achter in hiki otoshi. Breng de rechterduim tegen de rechtertepel. Neem migi hanmi kamae aan.
Om terug te keren, verander de linker greep in honte, breng naar het midden van de jo en los de rechter greep, breng de linkervoet naast de rechter. Neem linker tsune no kamae aan. Verander naar rechter tsune no kamae.

Tachi no kamaekata oyobi tokikata

(de volledige uitleg van tachi no kamaekata)

Chudan no kamae

Rechts voor, linkerhand ongeveer 1 vuist voor de navel, het eerst midden duimbeen gewricht is op navelhoogte. De zwaardpunt wordt op keelhoogte gehouden en in extensie naar de ogen van de tegenstander.

Hidari jodan no kamae

Vanuit chudan no kamae brengt men de linkervoet naar voren, tegelijkertijd heft men het zwaard omhoog in een hoek van 45° ten opzichte van het lichaam. De linkervuist houdt men diagonaal naar voren, boven het voorhoofd op een vuistlengte. Het lichaam is in linker shizentai. Het zwaardpunt is in de seichusen (=de denkbeeldige lijn die het lichaam loodrecht in 2 verdeelt).

Migi jodan no kamae

Vanuit chudan no kamae, hef het zwaard via de seichusen omhoog. De linkervuist stopt op 1 vuistlengte diagonaal boven het voorhoofd. De hoek van het zwaard ten opzichte van het lichaam is 45°.

Gedan no kamae

Vanuit chudan no kamae in één enkele beweging laat de punt van het zwaard zakken tot ongeveer kniehoogte

Hasso no kamae

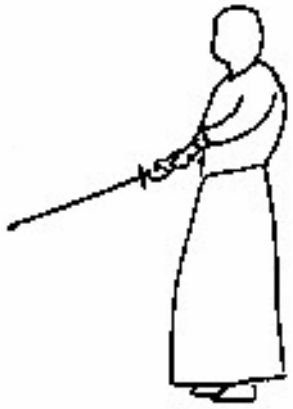
Vanuit chudan no kamae, stap naar voren met de linkervoet, tegelijkertijd hef met een groot gevoel het zwaard in jodan richting. Wanneer de rechterhand op schouderhoogte komt, breng het zwaard naar achter. De snijkant wijst in de richting van de tegenstander, de tsuba is op 1 vuistlengte van de mond. De linkerhand is in de seichusen. Het zwaard heeft een hoek van 45°.

Waki gamae

Vanuit chudan no kamae, de rechtervoet naar achter brengen, tegelijkertijd het zwaard met een grote beweging naar boven en naar achter brengen. Neem linkse hanmi positie aan, de snijkant van het zwaard rechts diagonaal naar beneden laten wijzen. De punt van het zwaard verder laten zakken tot onder de gedan no kamae hoogte. De tegenstander zou het zwaard nu niet mogen zien.

Kamae no tokikata

Vanuit hidari jodan no kamae, laat het zwaard zakken tot gedan hoogte, open het lichaam naar de tegenstander en breng het zwaard in een diagonale positie wijzend naar de linkerknie van de tegenstander.



Kihon

Honte uchi
Gyakute uchi
Hiki otoshi uchi
Kaeshi zuki
Gyakute zuki
Maki otoshi
Kuri tsuke
Kuri hanashi
Tai atari
Tsuki hazushi uchi
Do barai uchi
Tai hazushi uchi（migi/hidari）

Kihon bestaat zoals hiervoor blijkt uit 12 technieken en vormt het fundament van jodo. Wanneer men de kihon beheerst kan men de toepassingen vrij en vlot uitvoeren. De resultaten van kihon kan men op volgende manieren formuleren：

- Correcte houding（shisei）en fierheid（kigurai）
- Het begrip ma ai（afstand in relatie met tijd en omgeving）en begrip van andere principes maken het mogelijk om een goed gevecht te doen.
- Persoonlijke neigingen verdwijnen met veelvuldig oefenen van kihon. De logica van de slag wordt begrepen.
- Metsuke（correcte manier van kijken）en kiai（bundelen van kracht）verbeteren.

Opmerking:

Er zijn 2 types van kihonwaza：solo uitvoering en partner uitvoering.
Er zijn 2 soorten kiai in jodo：bij het slaan “EE”, bij het steken “OO”. Beide komen uit de buik.

Honte Uchi

Bevelen

Tagai ni rei：wederzijdse groet
Honte ni kamae：neem honte houding aan
Honte uchi yoi：houd je gereed voor honte uchi
Hajime ：start/begin
Yame ：halt
Motoe ：lijn op
Ichi kotai：verwissel van plaats

Doelstelling

Honte uchi is een techniek waarbij men opeenvolgend links en rechts naar het gezicht（specifiek naar de uto）van de tegenstander slaat en bedreigt.

Hoofdpunten

Uchi

Neem chudan positie aan met het zwaard.

Shi

Neem rechter honte houding aan, los de linkerduim, trek de jo naar achter, beide handen aan het uiteinde. Rechterhand bijna op schouderhoogte, tegelijk met het naar voren stappen met linkerbeen, linkerhand van achter naar boven in een boog een slag naar het gezicht geven.

Uchi

“los tokikata houding op” en op het ogenblik van de slag met linkervoet beginnend 1 stap achterwaarts terugtrekken.

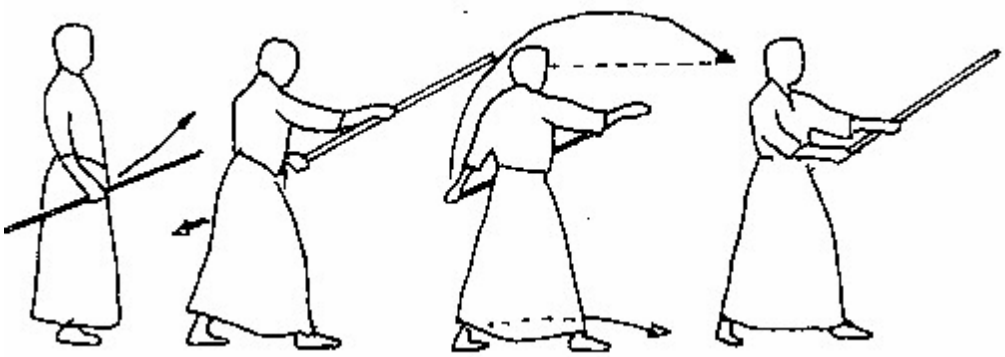
Shi

Rechterduim lossen, jo aan beide uiteinden vastnemen, linkerhand bijna op schouderhoogte. Tegelijk met het naar voren stappen van het rechterbeen, rechterhand langs achter in een zwaai naar boven een slag in het gezicht geven.

Uchi

“los houding op” en op het moment van de slag met linkervoet beginnend 1 pas terugtrekken.

Doe deze bewegingen herhaaldelijk.
Op bevel yame toont shi “zanshin”, uchi neemt chudan houding aan en brengt het zwaard bij de jo.
Op bevel motoe neemt uchi de tokikata houding aan en trekt de rechtervoet naar achter bij de linkervoet. Shi schuift de achterste voet bij de voorste voeten neemt de tsune no kamae houding aan.
Op bevel ichi kotai stapt uchi 1 pas naar links en stappen beiden voorwaarts, draaien rechts terug in positie tegenover elkaar.



Gyakute Uchi

Bevelen

Gyakute ni kamae
Gyakute uchi yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling :

Gyakute uchi is een techniek waar de zijkant van het hoofd van uchi wordt aangevallen en waarbij de controle wordt gehouden. Net als honte uchi is er een migi gyakute uchi en een hidari gyakute uchi die opeenvolgend worden uitgevoerd.

Hoofdpunten :

Uchi

Chudan houding aannemen

Shi

Vanuit gyakute kamae linkerhand naar achter trekken, en de jo met 2 handen aan beide uiteinden vastnemen. Met de linkervoet naar voren stappen en naar de rechterzijde van uchi's hoofd slaan.

Uchi

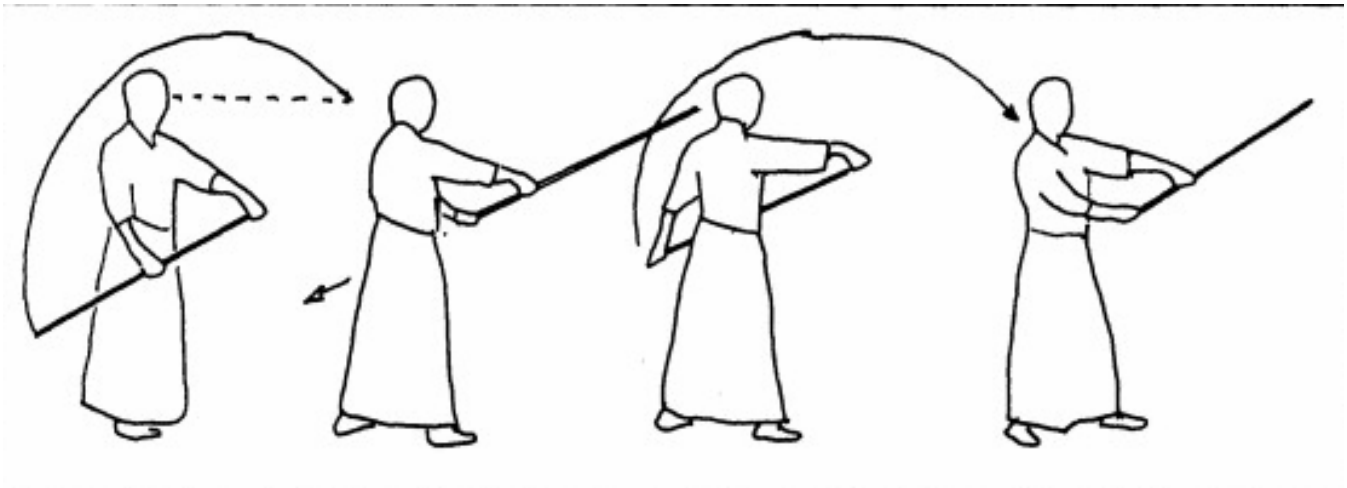
Rechtervoet 1 pas naar achter zetten, zwaard recht zetten en stoppen.

Shi

Techniek opnieuw uitvoeren maar nu aan de andere zijde

Uchi

Met linkervoet achteruit stappen.



Hiki otoshi uchi

Bevelen :

Hiki otoshi ni kamae
Hiki otoshi uchi hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling :

Een techniek waarbij het in chudan gehouden zwaard van de tegenstander met hiki otoshi uchi wordt aangevallen en weggeslagen. Dit wordt afwisselend links en recht uitgevoerd: hidari hiki otoshi uchi en migi hiki ototshi uchi.

Hoofdpunten :

Uchi

Chudan kamae

Shi

Hiki otoshi kamae, tachi langs rechts diagonaal van boven neerslaan en vervolgens met rechtervoet naar voren stappen.

Uchi

Wanneer zwaard wordt weggeslagen, rechtervoet naar achter plaatsen en zwaard naar rechtsachter trekken in waki gamae.

Shi

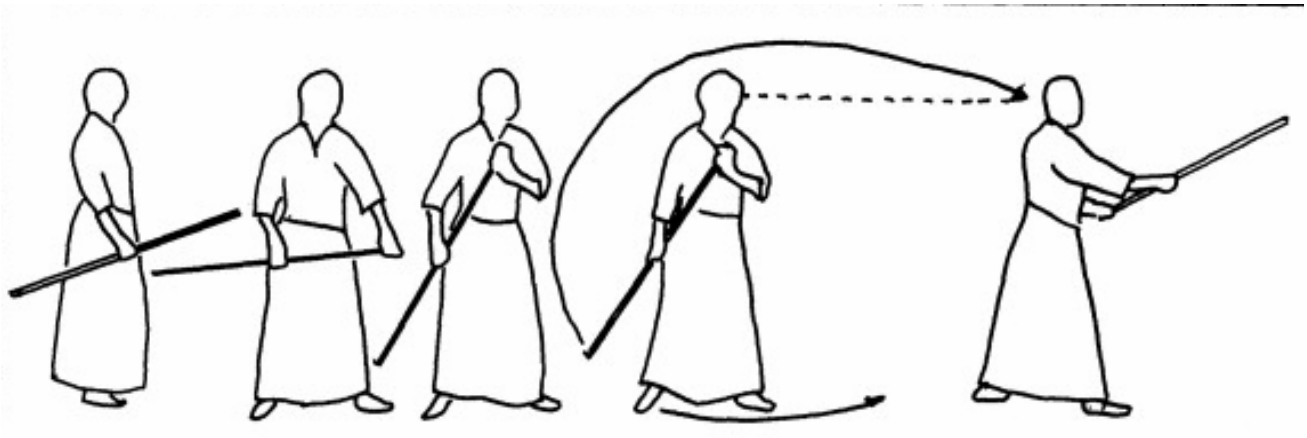
Het gezicht van uchi bedreigen en zanshin vertonen. Vervolgens linkerduim lossen, jo links achter trekken in hiki otoshi, rechterhandgrip wisselen, handpalm moet nu naar buiten wijzen ter hoogte van de rechtertepel, lichaam in rechtse hanmi.

Uchi

Wanneer men de linkervoet naar achter zet, het zwaard langs boven in chudan kamae zetten.

Shi

Doet vervolgens de techniek aan de linkerzijde.



Kaeshi zuki

Bevelen

Honte ni kamae
Kaeshi zuki yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij hoofdzakelijk naar de plexus solarus “suigetsu” gestoten wordt en waarbij de heupen voldoende links en rechts gedraaid worden, en waarbij de punt en de staart van de jo afwisselend gedraaid en gebruikt worden in de stoot.

Hoofdpunten

Uchi

Vanuit chudan houding rechtervoet naar achter plaatsen en linker jodan houding aannemen.

Shi

Vanuit honte no kamae, linkerduim lossen, rechterhand langs boven naar achter brengen en achterste (staart) grijpen. Linkerhand hand houdt de punt vast alsof die naar voren gaat. . De jo is alzo met beide handen aan de uiteinden vastgenomen. De heupen zijn voldoende gedraaid. Beide voeten zijn nu gekruist en de linkervoet is alsof deze naar voren gaat. Men staat in linker hanmi. Met de linkervoet groots naar voren stappen en “tegelijkertijd” met de rechterhand de jo naar voren steken en naar de suigetsu steken. De jo punt in het gezicht wijzen en zanshin tonen.

Op deze wijze kaeshi zuki aaneengeschakeld links en rechts uitvoeren.

Gyakute zuki

Bevelen

Honte ni kamae
Gyakute zuki yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij de jo op gyakute manier wordt genomen en naar de suigetsu van uchi wordt gestoten, verder met rechter honte uchi naar het gezicht slaan. Stoot en slag worden aaneengeschakeld uitgevoerd.

Hoofdpunten

Uchi

Vanuit chudan houding rechtervoet een pas naar achter zetten, linker jodan houding aannemen.

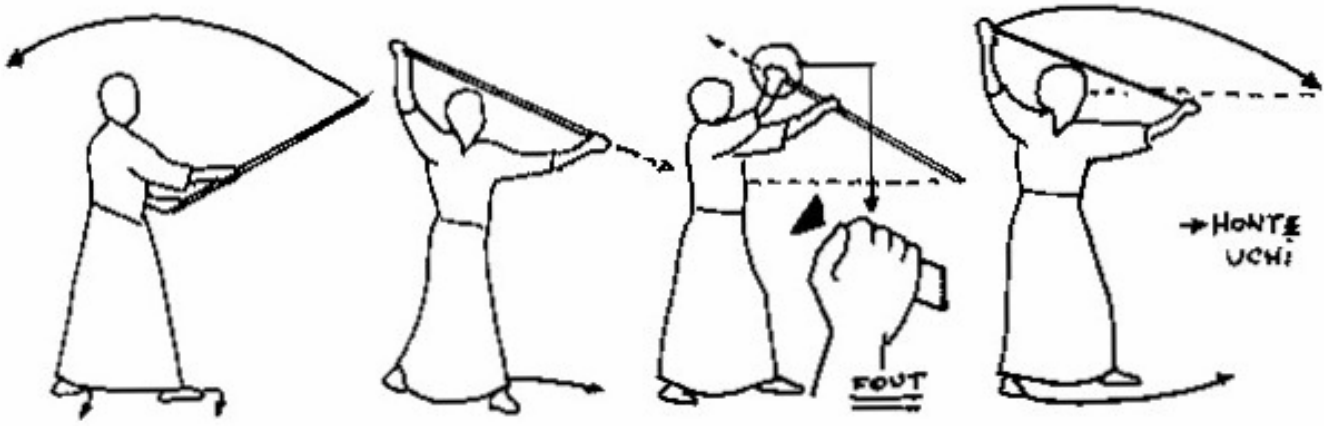
Shi

Vanuit honte no kamae, rechterhand naar achter boven het hoofd heffen, de jo heeft men nu op de gyakute manier vast. De linkerhand op schouderhoogte naar voren uitgestrekt. De heup is naar rechts gedraaid, de jo punt wijst naar de suigetsu. Met de linkervoet naar voren stappend, tegelijkertijd met gestrekte armen de jo met de rechterhand naar de suigetsu stoten. Verder de jo met de rechterhand naar achter boven het hoofd trekken zodat men de jo met beide handen aan de uiteinden vast heeft. Met een honte uchi naar het gezicht slaan samen met een stap naar voren met de rechtervoet.

Uchi

Linkervoet met een grote stap naar achter zetten en tegelijkertijd een “aiuchi” techniek uitvoeren.
Een aiuchi techniek is een snijdende beweging naar voren tegelijkertijd met de aanval van de tegenstander. Beide wapens verbinden zich en zanshin wordt aangehouden.

Deze techniek verschillende malen achter elkaar uitvoeren.



Maki otoshi

Bevelen

Honte ni kamae
Maki otoshi yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij wanneer met het zwaard naar voren wordt geslagen, dit opgevangen en gestopt wordt en op dat moment het zwaard neer brengen en het gezicht bedreigen.

Hoofdpunten

Uchi

Op het bevel “honte ni kamae” de chudan houding aannemen, op het bevel “hajime” met rechtervoet naar voren gaan en beide armen streken en in een toestand van naar “shomen” slaan overgaan. Shomen is de voorkant van het hoofd van de tegenstander.

Shi

Vanuit migi honte no kamae, linkervuist op linkerschouderhoogte heffen, rechtervuist langs voorhoofd naar links voorbrengen. De jo punt rechts diagonaal naar boven heffen zodat het zwaard wordt opgevangen en gestopt. Het zwaard langs links diagonaal naar voren volgens een halve cirkel groots naar beneden oprollen (maki otoshi) en vervolgens de rechtervoet naar voren zetten tegelijkertijd het gezicht van uchi bedreigen en zanshin tonen.

Uchi

Tijdens de maki otoshi de rechtervoet naar achter zetten en het zwaard naar beneden laten vallen.
Vervolgens linkervoet naar achter zetten en tegelijkertijd het zwaard langs achter naar boven de “shomen” van shi snijden en aansluiten.

Deze techniek aaneengeschakeld herhalen.

Kuritsuke

Bevelen

Kuritsuke yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij het frontaal aankomende zwaard wordt onderschept samen met een ontwijking naar links. De jo staart schept de achterkant van de linkerhand van uchi, en onmiddellijk wordt de achterkant van de rechterhand van uchi tegen zijn buik geduwd.

Hoofdpunten

Uchi

Vertrekkend vanuit hasso no kamae frontaal slaan.

Shi

Vanuit tsune no kamae, linkervoet 1 pas naar links openen, linkerhand neemt jo in gyakute, rechtervoet voorwaarts stappen en tegelijkertijd beide handen boven het hoofd heffen en de tsuka（handvat zwaard）langs onder scheppen. Vervolgens krachtig het zwaard van uchi rechtsvoor tegen zijn buik duwen tegelijk met een rechterstap voorwaarts.

Uchi

Wanneer het zwaard tegen de buik wordt geduwd de rechtervoet naar achter stappen. Daarna met linkervoet naar achter stappen en hasso no kamae aannemen.
Op het bevel yame linkse, rechtse en linkse stap achteruit doen, de kamae “lossen” en je naar shi richten. Op bevel motoe rechtervoet bij de linkse plaatsen.

Shi

Op bevel yame, terwijl de jo punt tegen het gezicht wordt gehouden, gyakute in honte veranderen en zanshin tonen. Op bevel motoe linkervoet bij de rechter trekken en tsune no kamae aannemen.

Kurihanashi

Bevelen

Kurihanashi yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij op het frontaal aankomende zwaard het lichaam naar links ontwijkt, de jo punt de handen van uchi langs onder schept en ogenblikkelijk het zwaard naar voren draait en lost.

Hoofdpunten

Uchi

Neem hasso no kamae aan en doe vervolgens shomen uchi.

Shi

Shi onderschept het aankomende zwaard zoals in kuritsuke, dwz langs onder de handen scheppen van uchi en links ontwijken. Vervolgens een grote stap doen met de rechtervoet, rechts van uchi en tegelijkertijd de jo punt tegen de tsuke zetten en met een draaiende zwaaibeweging het zwaard boven het hoofd van uchi naar voren werpen. De Japanse tekst spreekt van “losdraaien”.

Uchi

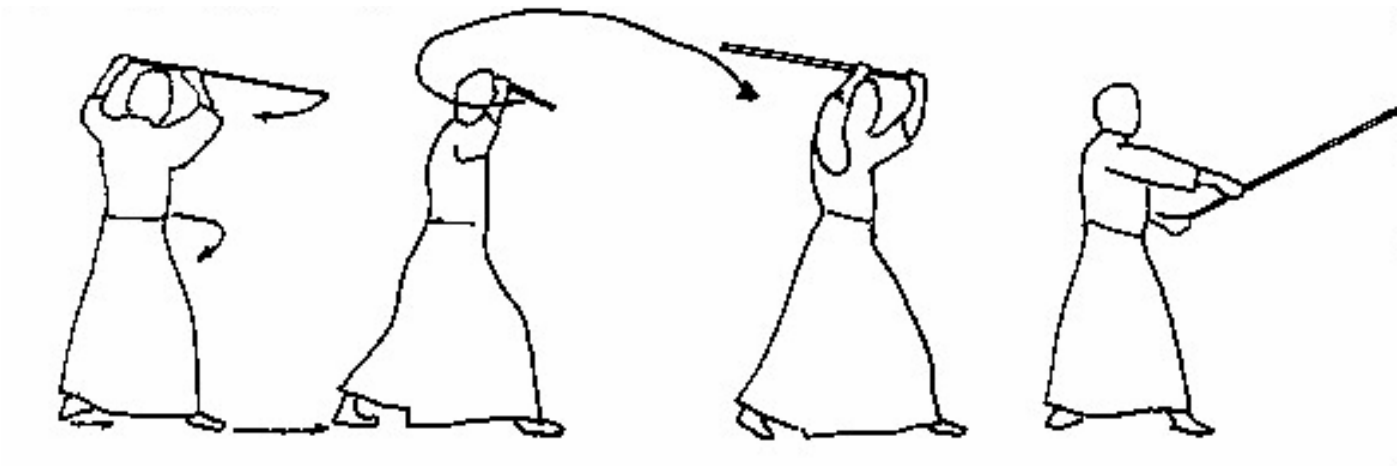
Op het ogenblik dat het zwaard gedraaid en gelost wordt, rechtse linkse en rechtse stap naar achter zetten en hasso no kamae aannemen. Tijdens het stappen steeds zanshin aannemen.

Shi

Nadat het zwaard is losgedraaid de jo punt tegen het gezicht van uchi plaatsen en honte no kamae aannemen. Zanshin vertonen en vervolgens tsune no kamae aannemen. Indien yame werd geroepen zal men wachten in honte no kamae. Op bevel motoe zal men tsune no kamae aannemen en de wapens wisselen na ichi kotai.

Uchi

Op bevel yame, linkse rechtse linkse en rechtse stap achteruit zetten en kamae lossen. Op bevel motoe linkse voet tegen rechtse voet zetten en zwaard naar voren draaien.



Tai atari

Bevelen

Tai atari yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij men op een frontale aankomende slag opzij stapt en de handen langs onder schep en ogenblikkelijk met de linkervuist de plexus （suigetsu）en met de rechtervuist op het gezicht een “bodycheck” uitvoert.

Hoofdpunten

Uchi

Neem hasso no kamae aan en doe een shomen uchi.

Shi

Zoals in kurihanashi de handen onderscheppen en de tsuka controleren. Met de rechtervoet een grote stap naar voren zetten en tegelijkertijd de jo punt tegen de tsuka plaatsen. Op hetzelfde ogenblik vanonder duwend en heffend, de linkervuist op de suigetsu en de rechtervuist op het gezicht zetten, de jo is verticaal.

Uchi

Rechtervoet bij linkervoet zetten, zwaardpunt naar rechts, de tsuka horizontaal en boven het hoofd houden.

Shi

Beide ellebogen gestrekt en met één grote stap voorwaarts de bodycheck uitvoeren.

Uchi

Met links te beginnen, 4 kleine stapjes naar achter zetten en hasso no kamae aannemen.

Shi

Nadat het zwaard is losgedraaid de jo punt tegen het gezicht van uchi plaatsen en honte no kamae aannemen. Zanshin vertonen en vervolgens tsune no kamae aannemen. Indien yame werd geroepen zal men wachten in honte no kamae. Op bevel motoe zal men tsune no kamae aannemen en de wapens wisselen na ichi kotai.

Uchi

Op bevel yame, linkse rechtse linkse en rechtse stap achteruit zetten en kamae lossen. Op bevel motoe linkse voet tegen rechtse voet zetten en zwaard naar voren draaien.

Tsukihazushi uchi

Bevelen

Tsukihazushi uchi yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij op een steek met het zwaard de linkervoet naar achter zetten, het zwaard opvangen en onmiddellijk het zwaard neerslaan en aanvallen.

Hoofdpunten

Uchi

Hasso no kamae aannemen

Shi

Vanuit tsuke no kamae de jo punt met de linkerhand in gyakute nemen, de jo met beide handen aan de uiteinden boven het hoofd heffen.

Uchi

Via een bedreiging van het gezicht van shi, het zwaard aan de linkerheup zetten en met een rechtse stap naar voren naar de suigetsu steken.

Shi

Met linkervoet naar achter stappen terwijl de linkerhand boven het hoofd naar achter brengen, de rechterhand op ongeveer schouderhoogte, de jo punt naar onder laten wijzen en zwaard opvangen（ukenagashi）. Verder linkerhand lossen en de jo punt grijpen, rechterhand boven rechterschouder heffen en met honte uchi naar het zwaard slaan. Met rechtervoet naar voren stappen en gezicht bedreigen, vervolgens nog een rechterstap naar voren en gezicht bedreigen.

Uchi

Rechts en links naar achter stappen, bij de linkerstap chudan no kamae aannemen.

Shi

Linkervoet bij de rechter zetten en de jo bij beide uiteinden boven het hoofd heffen.

Uchi

Vanuit chudan no kamae naar de suigetsu steken.

Shi

Shi techniek herhalen.

Dobarai uchi

Bevelen

Honte ni kamae
Dobarai uchi yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij op een aanval van het zwaard naar de romp, de rechtervoet één stap achteruit stapt en het zwaard word opgevangen en gestopt. Vervolgens onmiddellijk het zwaard neerslaan.

Hoofdpunten

Uchi

Neem hasso no kamae aan.

Shi

Neem honte no kamae aan.

Uchi

Neem linkse hasso no kamae, rechtervoet naar voren stappen en de romp naar rechts snijden.

Shi

De linkerduim lossen, de jo staart in het midden van de handpalm brengen, rechterhand rechts diagonaal naar boven heffen en met beide handen aan de uiteinden de jo vastnemen. De rechtervoet één stap achteruit zetten terwijl de linkerhand laten glijden totdat de beide handen op schouderbreedte zijn, strek beide ellebogen, de jo punt wijst diagonaal naar onder en stopt het zwaard. Verder rechterhand rechts diagonaal naar boven heffen en de jo met beide handen aan uiteinden vastnemen. Terwijl heup gedraaid wordt, met honte uchi het zwaard diagonaal naar onder slaan. Rechts naar voren stappen, gezicht bedreigen en zanshin tonen.

Uchi

Rechtse en linkse stap naar achter en chudan no kamae aannemen.

Herhaal de techniek.

Taihazushi uchi

Migi taihazushi uchi

Bevelen

Honte ni kamae
Taihazushi uchi yoi
Hajime
Yame
Motoe
Ichi kotai

Doelstelling

Een techniek waarbij op een frontale slag met het zwaard ogenblikkelijk het lichaam naar achter wordt teruggetrokken en het zwaard via rechtsachter met de jo wordt weggeslagen.

Hoofdpunten

Uchi

Vanuit chudan no kamae één stap naar voren en hasso no kamae aannemen.

Shi

Vanuit honte no kamae, linkerhand diagonaal naar onder achter trekken, rechterhand op schouderhoogte en arm strekken, de jo met beide handen aan de uiteinden vasthouden. Verder rechterhans op rechterknie zetten en linkerhand op schouderhoogte houden.

Uchi

Vanuit hasso no kamae, rechtervoet één stap naar voren zetten en shomen uchi toepassen.

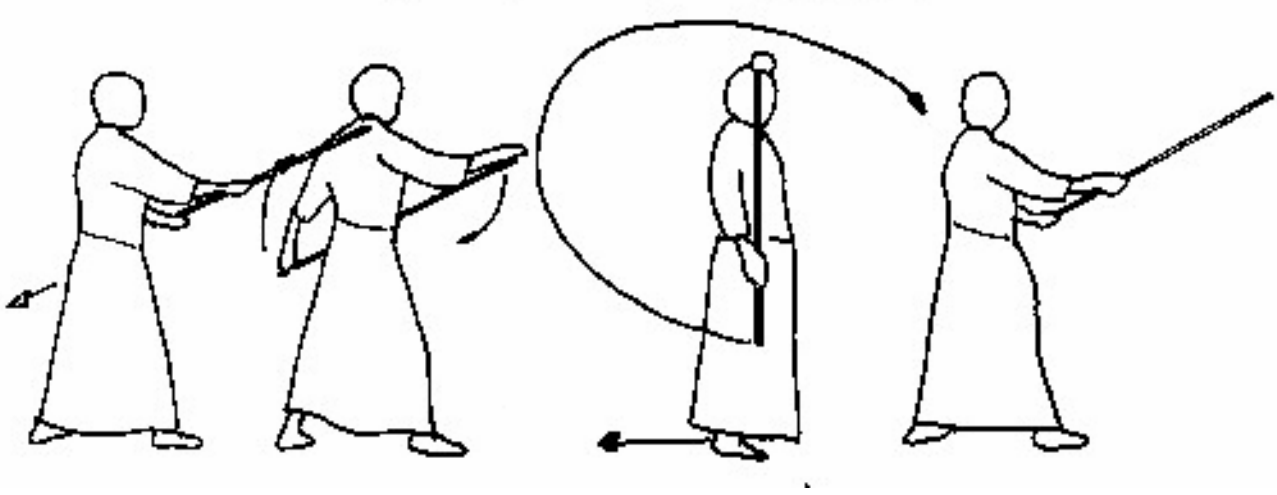
Shi

Terwijl rechtervoet bij linkervoet wordt getrokken, linkerhand boven hoofd brengen, jo aan de rechterkant van het lichaam. Rechterhand naar onder gestrekt en de jo is verticaal. Vervolgens met een grote linkse stap naar achter, de jo langs achter naar boven draaien en het zwaard met migi honte uchi neerslaan.

Uchi

Het neergeslagen zwaard naar rechts van het lichaam laten vallen.

Shi

Zanshin tonen.

Techniek herhalen.